APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

DEPUIS TON DÉPART...

RECUEIL DE RÉFLEXION POUR PROCHES ENDEUILLÉS

Table des matières

Le deuil chez le proche aidant

1. Le deuil pour vous
2. Mythes et réalités
3. Définition et chemin du deuil
4. Se donner le temps
5. Perte, récupération et montagnes russes
6. Mécanismes de défense
7. Qui est votre grande oreille?
8. Parler de son deuil
9. Les rituels
10. La tristesse
11. Vivre sa colère positivement
12. Quand la culpabilité nous parle
13. Proche aidant de soi
14. Vivre des vagues
15. La relation après la vie
16. Ressources
17. Espoir

À vous qui avez pris soin d'un proche dont le départ change totalement votre vie…

Nos condoléances

À vous, qui parcourez un chemin rempli d'émotions, nous offrons ce recueil pour vous soutenir dans vos moments de solitude; pour vous rappeler que nous sommes là et que d'autres sont passés par une souffrance similaire. De leurs vécus sont nés des repères, des petites lueurs qui vous aideront à vivre le deuil et à reprendre le cours de votre vie…

Le deuil chez le proche aidant

L'annonce du décès d'un proche est un moment difficile, une étape souffrante, unique et personnelle à chacun. C'est une nouvelle qui peut bouleverser la vie par l'implication d'un changement sur lequel il n'y a pas de retour. Dans d'autres cas, cela peut être vécu comme un soulagement permettant la fin des souffrances.

Le deuil que vit un proche aidant ne se limite pas au décès de la personne aidée, c'est aussi le deuil de tout un mode de vie ; c'est le deuil du temps passé avec elle, dans les bons comme dans les moins bons moments, et c'est un changement important au niveau des tâches et obligations du quotidien. La personne aidante peut réaliser l'ampleur de la fatigue cumulée à travers ces années de soutien et d'attentions diverses. Il est possible de se sentir perdu face à tout ce temps pour soi ou même accablé par les répercussions que ce don de soi a eues sur notre vie.

Tous ces changements rapides obligent la réalisation d'un grand travail d'adaptation; les proches aidants doivent s'adapter au départ d'un être cher et aussi à de grands changements dans leur vie.

Pour un proche aidant, le deuil, c'est l'acceptation (ou vivre avec) du départ d'un proche, mais aussi un défi de reconstruction personnelle et sociale.

Devant cette réalité, l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD), qui a pour mission le bien-être et la santé des proches aidants de la MRC Drummond, a choisi d'offrir également son soutien aux proches aidants durant l'étape de la post aidance. Les défis y sont nombreux et être épaulé s'avère primordial. Espérons que ce recueil saura vous aider. Il contient plusieurs sections, le deuil étant une expérience unique, certaines vous inspireront sans doute plus que d'autres. Nous vous suggérons de prendre les informations qui vous rejoignent et de passer rapidement sur les autres.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagné ou de simplement de parler à quelqu'un, nous vous invitons à entrer en contact avec un intervenant de l'APPAD, peu importe où vous en êtes dans votre parcours.

Parfois, il est difficile d'envisager l'avenir avec espoir. Dans ces moments, il faut aller chercher de l'aide. Vous trouverez à la fin de ce guide une liste d'organismes qui peuvent vous aider. En tout temps, vous pouvez contacter le 811, option 2 pour parler à un intervenant social.

Maintenant que nous avons fait connaissance, il ne reste qu'à vous souhaiter bonne lecture! Et n'oubliez pas, même dans les moments les plus sombres, il y a toujours de la lumière! Après tout, même dans le mot « désespoir », il y a de l' « espoir ».

Mathieu Trépanier, intervenant
Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice
Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

« Accomplir un deuil ne veut pas dire effacer, mais passer de la souffrance à la reconstruction.»

Patrick Louis Richard

1. Le deuil pour vous...

Prenez le temps de vous questionner sur votre vision du deuil. Il n'y a pas de mauvaise réponse!

Qu'est-ce que le deuil pour vous?

D'après vous, comment devrions-nous vivre un deuil?

Quelles émotions ressentez-vous?

Qu'est-ce qui n'est pas normal dans un processus de deuil?

« Le caractère le plus profond du mythe, c'est le pouvoir qu'il prend sur nous, généralement à notre insu. »

Denis De Rougemont

.2. Mythes et réalités

Le deuil est un sujet extrêmement présent dans nos vies. Nous vivons des deuils au quotidien : que ce soit notre premier chagrin d'amour, lors d'une prise de décision difficile face à un choix déchirant ou encore, lorsqu'étant enfants, nous avons échappé notre crème glacée par terre. Ce sont des petits deuils vécus par tous, à différente intensité. Comme plusieurs sujets présents dans notre vie, il existe plusieurs mythes. En voici quelques-uns.

Devinez, en masquant les réponses, s'il s'agit de mythes ou de réalités.

A. *Ce n'est pas normal de pleurer encore 7 mois après le décès de l'être cher.*

Mythe - Il est normal de pleurer le défunt après plusieurs mois. Particulièrement durant la première année où il y a « les premières fois » sans l'être perdu. Un deuil « problématique » se définit plutôt comme le fait de rester pendant plus de 6 mois dans le même état d'esprit des premières semaines après l'annonce du décès. Il y a plusieurs éléments à prendre en compte avant de statuer qu'un deuil est problématique(1). Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel.

B. *Tous les enfants d'un parent décédé vivent un deuil.*

Réalité - L'intensité et la durée d'un deuil sont affectées par plusieurs éléments, telles que la proximité avec le défunt, la relation et les circonstances entourant le décès. La réaction au décès peut varier d'une personne à l'autre. Il arrive qu'une personne ait déjà amorcé son processus de deuil avant le décès, par le biais de l'anticipation. Certaines personnes s'imposent de ne pas pleurer ou d'exprimer leurs sentiments pour être un « pilier » de soutien pour leurs proches, alors qu'au contraire, il est sain de pleurer tous ensemble et de partager sa souffrance(2).

---

1. Élaine Clavet, formation Le deuil une expérience difficile... « un accompagnement possible » 2020.
2. Jean Monbourquette, Isabelle D'Aspremont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, éditions Novalis inc.; Élaine Clavet, formation Le deuil une expérience difficile... « un accompagnement possible » 2020.

2. Mythes et réalités (suite)

C. *Il n'est pas obligatoire de pleurer quand on vit un deuil.*

Réalité – Le deuil n'implique pas nécessairement de la tristesse. Le deuil est une réaction humaine et comme l'être humain, il est complexe. Vous pouvez vivre différentes émotions contradictoires durant votre deuil : tristesse face au décès, colère dirigée envers vous-même ou autrui, soulagement face à l'arrêt de la souffrance ou de contraintes dans votre vie, etc. Certains ressentiront de la culpabilité, d'autres de la fierté, voire de la joie. Vivre des contradictions dans ses émotions, c'est une des particularités de l'espèce humaine. Vous pouvez aimer une personne pour ses bons côtés et détester cette même personne pour les souffrances engendrées. Toute émotion est légitime(3).

D. *Boucler son deuil, c'est passer à autre chose et ne plus y revenir.*

Mythe - Progresser dans les étapes du deuil, c'est s'adapter à l'absence du défunt et ressentir moins de souffrance en y pensant. Certes, la tristesse, la nostalgie et l'ennui seront encore présents, mais ils s'apaiseront au fil du temps.

E. *Un deuil devrait durer moins d'un an.*

Mythe - Le deuil est unique à chaque personne. Sa durée varie d'une personne à une autre, selon les circonstances de la mort du proche, de la relation qu'ils avaient ainsi que de plusieurs autres éléments entourant l'avant et l'après-décès. Il est d'une durée non définie. Bien que cela ne soit pas une norme à atteindre, la souffrance reliée à la perte du défunt prend généralement de 18 à 24 mois(4). Déterminer combien de temps devrait durer un deuil amène à se restreindre et occasionne une pression sur soi. Comme le mentionnait Jean Montbourquette : « la longueur du temps consacré à faire un deuil est importante, mais ce qui l'est davantage, c'est l'utilisation appropriée et efficace de ce temps.(5) » Prenez le temps dont vous avez besoin.

---

3. Jean Monbourquette, Isabelle D'Aspremont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, éditions Novalis inc.

4. Suzanne Pinard, De l'autre côté des larmes, 2005, édition de Mortagne, p. 151.

5. Jean Montbourquette, Grandir, Aimer, perdre et grandir, 2007, édition Novalis, p. 41

« Mieux vaut souffrir d'avoir aimé que de souffrir de n'avoir jamais aimé. »

Proverbe anglais d'un auteur inconnu

3. Définitions et chemin du deuil

Il existe plusieurs visions du deuil à travers le monde. Celles-ci varient en fonction des cultures, des générations et des époques. Les différents auteurs s'entendent sur l'existence d'un processus sur lequel s'appuie des repères communs à chaque être humain. Malgré les différentes perceptions sur ces repères, tous ont en commun que le parcours n'a pas d'itinéraire fixe et qu'on voyage à travers les différents sentiers du deuil, à notre rythme et à notre manière.

Voici une vision du deuil que nous apprécions :

> Le deuil est une réaction naturelle, saine et normale à une perte, caractérisée par une peine plus ou moins intense. C'est comme avoir une blessure lorsqu'on se coupe. Et comme la blessure, le deuil cicatrise et guérit.
>
> *Élaine Clavet*[6]

Voici la vision du deuil et un résumé du processus selon des auteurs qui ont fortement influencé la conception de ce recueil :

> Le deuil, c'est l'ensemble des réactions d'ajustement, d'adaptation et de transformation nécessaires pour que l'on puisse vivre sainement et de façon autonome après le décès d'une personne significative.
>
> *Suzanne Pinard*[7]

Pour l'auteur, c'est un processus en 5 étapes :

1) Choc/Déni
2) Désorganisation
3) Réorganisation
4) Réappropriation de sa vie
5) Transformation/Guérison

> Faire son deuil, c'est lâcher prise, vivre avec la personne disparue une relation transformée. Au lieu de la chercher à l'extérieur de lui, l'endeuillé construit une nouvelle relation avec elle; il est habité d'une présence douce, vivante et rassurante, grâce à ces retrouvailles intérieures.
>
> *Jean Monbourquette et Isabelle D'Aspremont*[8]

Pour les auteurs, c'est un processus en 8 étapes :

1) Le trauma et le choc
2) Le déni
3) L'expression des émotions et des sentiments
4) La réalisation des tâches concrètes reliées au deuil
5) La quête d'un sens à la perte
6) L'échange des pardons
7) Le « laisser partir »
8) L'héritage

6. Élaine Clavet, formation Le deuil une expérience difficile… « un accompagnement possible » 2020.

7. Suzanne Pinard, De l'autre côté des larmes, 2005, éditions de Mortagne.

8. Jean Monbourquette, Isabelle D'Aspremont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, éditions Novalis inc.

« Le chemin du deuil ne se parcourt pas selon un itinéraire précis. Allez-y à votre rythme, et ne laissez personne décider à votre place. »
Suzanne Pinard

4. Se donner le Temps

Faire son deuil est une action qui demande de prendre son temps. Se donner un espace pour se souvenir, pour penser et pour répondre à notre besoin de nous exprimer :

Sois patient avec toi-même pour bien guérir

« Dans un monde envahi par la fièvre de l'instantané et du prêt-à-jeter, je sais que tu voudrais te « débarrasser » sur-le-champ de ta souffrance. Or, ça ne peut aller aussi vite que tu le voudrais.

Le processus de guérison doit suivre son cours. On peut en aider le déroulement, mais on ne peut pas et l'on ne doit pas le précipiter. N'essaie pas de brûler les étapes.

Plus ta blessure est grande, plus la guérison demandera du temps.

Sois assuré que la guérison viendra. D'ailleurs, elle est déjà commencée en toi. Accorde-toi tout le loisir et le temps nécessaire pour l'effectuer, comme tu le ferais pour un membre cassé. Paie-toi ce luxe. Tu le mérites bien.

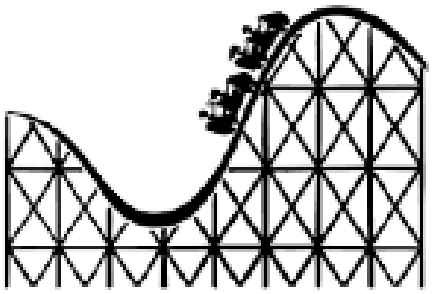
L'expérience humaine que tu vis est lourde de conséquences. Il ne faut pas la rater. N'imite pas ces gens qui ne prennent pas le temps de se laisser humaniser par leurs souffrances; ou bien ils durcissent leur cœur, ou bien ils essaient d'oublier. Le résultat de pareilles manœuvres, c'est qu'après un chagrin d'amour ils craignent d'aimer à nouveau.

La souffrance, certes, n'est pas bonne en soi. Il ne faut pas la cultiver ou l'entretenir pour elle-même. Mais si tu sais t'y prendre, tu peux en tirer de riches bénéfices en termes de maturité et d'épanouissement humain(9). »

9. Jean Monbourquette, *Aimer, perdre et grandir*, Ottawa, Novalis, 1994, p.67

« Si toute vie va inévitablement vers sa fin, nous devons durant la nôtre, la colorier avec nos couleurs d'amour et d'espoir. »
Marc Chagall

5. Perte, récupération et montagnes russes



Vivre un deuil, c'est aussi vivre des montagnes russes d'émotions. Un matin, on pleure toutes les larmes de notre corps et l'après-midi, on est calme et apaisé. Un moment, on se sent mieux, centré sur soi-même, puis on culpabilise d'avoir oublié le défunt. Tout cela est normal.

Selon Stroebe & Schut, suite au décès, la personne endeuillée traversera deux « sphères » :
La première, la « perte », réfère à tout ce qui entoure le décès de la personne: les émotions, la souffrance, les changements et même le refus de ceux-ci.
La seconde, la « récupération », réfère à l'adaptation à la nouvelle réalité.

Dans son processus de deuil, la personne voyagera entre ces deux sphères, ne passant que de courts moments centrés sur son quotidien habituel. Cette période lui demandera beaucoup d'énergie. C'est pourquoi il sera peut-être difficile d'accomplir des tâches routinières. Par exemple, un matin, on se questionnera sur notre avenir et en après-midi, on écoutera en boucle des films pour oublier notre souffrance, oubliant même parfois de prendre le temps de diner.

Durant les premiers mois du deuil, ses montagnes russes peuvent être intenses, fréquentes et souffrantes. Avec le temps, elles auront tendance à diminuer en intensité, en fréquence et en douleur. La présence de ces sphères prendra de moins en moins de place, laissant de nouveau plus d'espace pour votre quotidien. Accomplir des tâches quotidiennes sans être envahi par les pensées ou les émotions sera de plus en plus facile.

Perte

- Travail du deuil
- Émotions liées au défunt
- Souvenirs
- Tâches liées au décès
- Refus du changement

La vie de tous les jours

Récupération

- Mise en place de changements de vie
- Prendre du temps pour soi
- Se placer au centre de nos choix
- Se distraire du deuil
- Développer de nouveaux rôles/identité/relation

10. Marguerite Stroebe et Henk Schut 1999 et 2001 Modèle d'oscillation.

« La difficulté dans le deuil n'est pas d'en sortir, mais d'y entrer avec la souffrance que cela comporte. »

Suzanne Pinard

6. Mécanismes de défense

Pour éviter la souffrance causée par le décès, il peut arriver que la personne endeuillée développe, souvent inconsciemment, des mécanismes de défense. Ces mécanismes permettent d'absorber les mauvaises nouvelles ainsi que les émotions qui y sont reliées. Ils sont bénéfiques à court terme; ils permettent de régulariser l'énergie pour accomplir les tâches suivant un décès ou encore de prendre un temps pour s'adapter aux changements. L'exemple le plus commun est l'état de choc suivant l'annonce d'un décès.

Mais attention! Il n'est pas recommandé d'utiliser ces mécanismes à très long terme. Est-ce que vous utilisez depuis longtemps un mécanisme de défense? Pour y répondre, voici un résumé de quelques mécanismes plus utilisés par les endeuillés(11).

La substitution

- Remplacer la personne décédée pour combler le rôle que le défunt occupait dans la relation
- Transférer les rôles du défunt sur un autre membre de notre entourage

L'hyperactivité

- S'occuper avec des tâches pour éviter de penser à la mort d'un proche
- Utiliser les tâches pour éviter de vivre nos émotions

Trouver un coupable

- Rediriger la faute des émotions vécues sur une autre personne
- Justifier la perte par un ennemi

Évitement émotionnel

- Avoir honte d'être en deuil
- Se refuser le droit d'avoir certaines
- Agir comme si tout allait bien alors qu'on vit de la détresse

11. Jean Monbourquet et Isabelle D'Aspermont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, édition Novalis

Questions et réflexions

Votre mécanisme de défense est, ou a été...?

Est-ce que votre mécanisme de défense nuit à votre deuil ? Indiquez ici les principales raisons qui vous font penser cela.

« Parler de ses peines, c'est déjà se consoler. »
Albert Camus

7. Qui est votre grande oreille?

La période d'un deuil est un moment où l'on se recentre sur soi et il est aussi important de trouver un confident. Il s'agit d'une personne ayant une bonne écoute qui pourra vous offrir du soutien durant cette période et vous aider à vous ouvrir le temps venu(12).

C'est parfois difficile de trouver ce confident. Peut-être vous êtes-vous éloigné de vos proches au fil des ans? Repensez aux membres de votre entourage (famille, amis, collègues, voisins, connaissances, réseau d'aide professionnel). Pensez à ceux qui vous ont offert leurs sympathies et à vos relations dans les années antérieures.

Écrivez le nom des personnes sur qui vous pouvez compter au besoin.

_____

_____

_____

Parmis ces gens, qui est la personne qui représente votre « grande oreille » ?

_____

Certaines personnes craignent de déranger leur entourage en abordant à plusieurs reprises leur deuil et leurs émotions. Pour éviter de vous sentir coupable de parler de ces sujets, vous pouvez aviser votre confident que vous allez vous confier à lui et que si, à un moment, cela ne lui convient plus, qu'il est important qu'il vous le dise. Lui offrir cette possibilité validera la disponibilité de votre « grande oreille » à vous écouter.

Si vous avez peu de proches ou que vous vous sentez mal à l'aise de discuter de vos ressentis et émotions avec eux, tournez-vous vers un intervenant du réseau de la santé ou du réseau communautaire pour vous soutenir. Au besoin, vous pouvez contacter une des ressources citées à la page 22 du recueil, dont la ligne d'écoute confidentielle du Centre d'écoute et de prévention suicide Drummond au 819 477-8855.

_____

12. Suzanne Pinard, De l'autre côté des larmes, 2005, édition de Mortagne, p.98.

« Parler du deuil, ce n'est pas pour être triste. C'est pour renaître à la vie »
Jean Monbourquette

8. Parler de son deuil

Bien que cela puisse être bénéfique, il peut être difficile d'aborder le sujet de la personne décédée et de nos émotions. Comment aborder le sujet? Voici un exercice qui pourra vous aider à parler de votre deuil. Cela peut se faire avec une personne de votre entourage qui a déjà vécu un deuil ou qui vit également ce deuil. Chacun votre tour, prenez le temps de répondre aux questions suivantes et d'écouter ce que l'autre a à dire, sans jugement.

1. Qu'est-ce que le défunt représentait pour moi?
2. Qu'est-ce qui est le plus difficile depuis son départ?
3. Qu'est-ce que j'aimais le plus chez le défunt?
4. Qu'est-ce que j'aimerais faire perdurer de sa mémoire?

Les groupes de soutien sont également des endroits propices pour parler de votre deuil. Ce sont des milieux confidentiels réunissant des endeuillés qui permettent soutien et partages de vécus dans les épreuves traversées. C'est un milieu supervisé par un intervenant qui offre des astuces pour faciliter votre deuil et une écoute attentive. Une autre option est d'aller voir un professionnel de la santé qui pourra vous offrir écoute et soutien personnalisé dans les moments plus difficiles (voir page 22 pour les ressources).

L'important, c'est de vous donner le droit de parler de votre deuil et de vous assurer que la personne avec qui vous le faites est disponible physiquement et mentalement pour recevoir vos confidences

« Le souvenir, c'est la présence invisible»
Victor Hugo

9. Les rituels

Un rituel de deuil se définit comme un ensemble de gestes, de paroles et d'objets qui ont un caractère symbolique, c'est-à-dire un sens particulier(13). Ils sont une occasion de donner un sens, relatif et partiel, à la mort, une manière de réaliser un dernier aurevoir, de prendre conscience du changement, tout en célébrant la vie du défunt.

Il existe toutes sortes de rituels aux défunts(14). Il y a les rituels sacrés tels que dictés par la religion. Il y a les rituels familiaux qui ont été mis en place par le passé, qui se traduisent par des activités significatives qui réunissent les membres de la famille. Il y a aussi les rituels personnalisés créés pour refléter ce qui caractérisait le défunt, comme par exemple, une rencontre sportive pour célébrer une dernière fois le décès d'un athlète ou une toile collective pour souligner le départ d'une artiste.

Les différents rituels, comme les funérailles et la mise en terre, offrent un temps de solidarité dans la souffrance de la perte. Ils permettent un moment pour vivre les émotions, rendre hommage au défunt et s'offrir un soutien mutuel.

Voici quelques exemples de rituels :

- Faire un rassemblement pour le 1er anniversaire de décès, permettant de revoir votre entourage et d'accueillir cette réalité ensemble;
- Trier les objets du défunt avec la famille;
- Partager des objets du défunt présélectionnés avec les enfants de la famille tout en racontant des histoires reliées aux objets;
- Parler avec vos proches des grandes forces et valeurs du défunt que vous aimeriez continuer de faire vivre;
- Enterrer dans une capsule temporelle des objets représentatifs avec une lettre explicative un an après le décès;
- Allumer une chandelle pour la personne décédée;
- Écrire une lettre au défunt et la brûler.

L'important, c'est que les rituels et les moments d'interactions créés avec le défunt soient positifs pour vous et que cela vous aide à mieux vivre votre deuil.

---

13. Valérie Bourgeois-Guérin et al. 2020, Guide pour la réalisation de rituels collectifs de deuil à Montréal en temps de Covid-19, en ligne https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_asssmpublications/pdf/publications/Guide-rituels-collectifs-deuil-COVID_01.pdf

14. Jean Montbourquet et Isabelle D'Aspermont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, édition Novalis

« Le malheur de l'avoir perdu ne doit pas nous faire oublier le bonheur de l'avoir connu »
Anonyme

10. La tristesse

Les émotions se chamboulent lors d'un deuil. Bien souvent, la tristesse émerge :

« Laisser couler son chagrin

> Voyez votre chagrin comme une source au sommet d'une montagne. N'essayez pas de la capturer pour l'empêcher de mouiller la montagne. Non, au contraire, laissez la couler…
>
> Elle va accélérer sa course et cascader bruyamment sur les rochers et dans les escarpements. La force de l'eau entraîne feuilles et sable sur son chemin. Bientôt, les eaux tourbillonnantes se transforment en un ruisseau calme qui apporte la vie aux vallées qui s'étalent au pied de la montagne.
>
> C'est ainsi qu'est le chagrin. Si vous le laissez couler, il vous transportera sur des terrains rocailleux, mais finalement, il vous conduira vers le calme et la paix. Si vous bloquez votre chagrin, il se manifestera d'une autre façon.(15) »

La tristesse doit pouvoir s'exprimer, mais idéalement, elle ne doit pas envahir tout l'espace. Il faut savoir « sortir » de cet état d'esprit, ne serait-ce que pour reprendre son souffle.Vous pouvez utiliser cette méthode pour vous permettre de vivre votre peine, tout en ne lui laissant pas tout l'espace.

1. Prenez une chandelle, de la longueur de votre choix, puis installez-vous dans un endroit confortable.
2. Allumez-la. Ce temps est dédié à votre perte, à votre tristesse, à vos pensées envahissantes. Laissez-les s'exprimer, sans jugement. Donnez-vous le temps d'une chandelle pour penser à votre deuil, aux mauvais souvenirs, ainsi qu'aux meilleurs.
3. Que ce soit votre chandelle ou vos émotions qui finissent de se consommer en premier, une fois la chandelle éteinte, dites-vous que le temps alloué est terminé(16).

D'autres techniques existent, il vous suffit de trouver celle qui vous convient.

---

15. Robert Yeagley Lawrence, Guérir de son chagrin, 1999, éditions Orion, p. 22.
16. Inspiré de Danie Beaulieu, Le deuil et ses issues interventions d'Impact pour faire face à la dernière étape de notre vie., p. 18

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui brûlez. »

Bouddha

11. Vivre sa colère positivement

Face à la souffrance du deuil, il est possible de vivre des colères de tout genre :

- En vouloir à la vie de nous avoir volé un futur, du temps et un être aimé;
- En vouloir au défunt d'être mort, car cela nous fait souffrir;
- En vouloir au défunt d'être parti avant d'avoir pu réclamer justice pour des torts passés, ou au contraire, faire notre demande de pardon;
- En vouloir au monde entier…

La colère est une émotion souvent présente lors d'un décès. Il est important de créer des moments appropriés pour laisser cette émotion s'exprimer correctement afin d'éviter qu'elle n'affecte vos proches et votre vie. Ressentir de la colère oui, mais ne pas céder à la violence. Il doit y avoir une saine gestion de cette émotion.

Voici quelques idées pour exprimer sainement la colère :

- S'isoler quand l'émotion est trop forte;
- Écrire vos frustrations sur un papier et le déchiqueter quand vous avez terminé;
- Transposer vos émotions dans un sport;
- S'arrêter un moment pour trouver les sources de la colère;
- Écrire une lettre avec tout ce que vous souhaiteriez dire à la personne décédée;
- Aller sur le lieu de repos final pour lui parler;
- Parler ou crier ce que vous désirez dans un endroit propice.

La réponse importe peu. L'objectif est d'exprimer ce que vous ressentez.

Il vous faudra trouver votre propre méthode d'expression de la colère sans danger pour vous ou votre entourage. Une fois ce sentiment exprimé sainement, prenez un temps de réflexion sur les actions possibles pour améliorer la situation. En vous sentant mieux, vous pourrez plus facilement cheminer vers le pardon et l'acceptation.

« Les personnes que nous aimons quittent un jour nos yeux, mais jamais notre coeur »
Anonyme

12. Quand la culpabilité nous parle

Lors d'un deuil, il arrive parfois de ressentir de la culpabilité. Par exemple, se sentir coupable de quelque chose qui s'est déroulé pendant la vie de votre défunt, se sentir coupable d'être en vie ou encore se sentir coupable de vivre des moments de bonheur.

En ce qui a trait à la culpabilité d'être en vie ou de vivre des moments heureux, il faut savoir que ces moments ne signifient pas « laisser tomber » le défunt. Vous pouvez vous permettre des moments de paisibilité, des moments de rire. La personne qui vous a quitté n'en demeure pas moins importante pour vous. Savourez-les à la place de vous sentir coupable!

Concernant le sentiment de culpabilité vis-à-vis le passé, malheureusement un retour en arrière n'est pas possible. Il est facile de se juger quand on voit les événements dans leur ensemble et après coup. Les « j'aurai dû » et « j'aurais pu » peuvent devenir lourds. Relativisez les choses. Replacez les événements avec votre connaissance de la situation et vos limites (temps, fatigue, etc.) de ce moment-là. La perfection n'existe pas. Tout le monde commet des erreurs et en tire des apprentissages. À l'impossible nul n'est tenu.

Si le sentiment de culpabilité devient difficile ou trop présent, des ressources existent pour vous soutenir.

« Prendre soin de soi, c'est donner à son corps la possibilité d'être mieux. »

Relax'Zen Corinne Mayer

13. Proche aidant de soi

Parfois, cela fait tellement longtemps qu'on se dévoue pour les autres qu'on oublie comment prendre soin de soi.

Notre corps est tellement conditionné à un rythme de vie sans repos qu'il semble impossible de s'arrêter. Le rôle de proche aidant en nous est toujours en l'alerte, habitué à maximiser le temps précieux à sa disposition.

Utilisez votre expérience à votre profit. Redirigez tout ce savoir de proche aidant vers vous-même. Utilisez votre sens de la débrouillardise aiguisé durant vos années en tant que proche aidant. Faites des recherches d'activités, tentez de vous faire plaisir, répondez à VOS besoins!

Cette période de travail pour soi vous permettra de meubler votre horaire et d'éviter de vous retrouver dans un sentiment de vide face à un surplus de temps libre, ou bien au contraire, à prioriser du temps pour vous. Veillez sur vous par la prise de moments de détente assumés dans votre journée pour vous reposer et éviter de dépenser toutes vos énergies. Profitez de ces moments pour réaliser des activités non constructives, mais plaisantes!

Les premières fois où vous vous mettrez au centre de vos réflexions, il se peut que cela soit difficile. Voici quelques réflexions pour débuter :

Quelles activités vous rendent heureux (Ex : faire de la randonnée, pratiquer un sport, visiter un endroit, cuisiner, organiser un souper thématique, bricoler, construire, lire, écrire, s'instruire, faire partie d'un groupe, etc.)?

_____

_____

Afin de veiller sur moi, je vais _____

_____

_____

« Il ne faut pas avoir peur des vagues qui agitent votre âme. C'est ça, la vie. »
Hwang Sok-Yongr

14. Vivre des vagues

Le deuil peut être comparé aux mouvements de la vague(17). La mer n'est pas statique. Elle bouge. Ses vagues viennent, repartent et recommencent sans cesse. Fermez les yeux et imaginez le va-et-vient des vagues sur la plage.

Parfois, la vague est très présente sur la berge et prend une grande partie de la plage. D'autres fois, la vague se retire et laisse le sable refaire surface. Il en va de même pour le deuil. Il peut parfois être présent et recouvrir une grande partie de votre journée, et parfois, il peut être plus retiré (bien que toujours présent) et laisser place aux nouveaux projets, aux petits bonheurs et même au bien-être.

Telle une vague, le deuil peut aller et revenir avec intensité. La vague ne peut pas toujours prendre toute la place sur le rivage, elle doit se retirer… Tout comme le deuil ne peut pas toujours prendre toute la place dans sa vie, il doit donner un peu d'espace par des retraits. La vague ne peut pas non plus être toujours retirée. Elle doit entrer sur la plage pour pouvoir se retirer encore. Il en va de même avec le deuil, qui ne peut se retirer que s'il y a des moments de présence.

Le mouvement de la vague nous permet de visualiser l'importance d'aller et vivre à l'intérieur de son deuil, de ne pas y rester plongé en permanence, ni de l'éviter en gardant la marée basse en tout temps.

Certaines vagues de nostalgie ou de tristesse sont à prévoir comme les jours d'anniversaire ou de fêtes. Ces vagues peuvent vous ramener à vos souvenirs plus vifs au départ, mais au fil du temps, devenir des sources d'apaisement et de réconfort.

17. Inspiré de Svlvie Plasse du Groupe de ressourcement du CHSLD Frederick-Georges-Heriot

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »
Victor Hugo

15. La relation après la vie

L'héritage d'un défunt n'est pas que matériel(18).

La personne défunte a sûrement inspiré votre manière de voir la vie, ou vous a transmis des valeurs. Vous pouvez reprendre son sens de l'humour, sa capacité à s'exprimer ou même faire revivre ses idées. La mort ne vous prive pas de tout ce qui vous unissait. Elle n'a pas de prise sur votre histoire. Vos moments passés, vos interactions et autres connexions au défunt vous appartiennent, attendant simplement d'être racontés. Réappropriez-vous ses moments.

Questions de réflexions

Qu'appréciez-vous le plus du défunt (ses qualités, ses valeurs)?

Qu'est-ce que vous aimeriez le plus partager ou conserver de lui?

18. Jean Montbourquet et Isabelle D'Aspermont, Excusez-moi, je suis en deuil, 2011, édition Novalis

« Le contact de l'étranger nous aide bien souvent à mieux nous comprendre nous-même. »

L.Bérard

16. Des ressources

Le réconfort apporte une aide précieuse et permet de s'apaiser. Le chemin du deuil possède ses moments de difficultés et plusieurs ressources peuvent vous aider. L'APPAD peut vous accompagner dans votre deuil de manière professionnelle et accueillante via le soutien d'un intervenant en deuil. L'important, c'est de vous entourer.

Ne restez pas seul :

Ressources	Services
Ligne LE-DEUIL 1 888-533-3845	Ligne d'écoute pour endeuillés
CEPS Drummond Centre d'écoute et de préventions suicide de Drummond 819 477-8855	Ligne d'écoute de prévention du suicide et d'écoute
Info-santé 811	Pour toutes vos questions de santé physique (option 1) ou encore pour parler à un intervenant social (option 2)
Services René-Verrier 819 477-3044	Suivi de deuil à la famille sur demande
Zone pastorale Louise Fleury 819 472-2345	Plusieurs groupes pour endeuillés selon les types de deuil
Association des personnes proches aidantes Drummond (APPAD) 819 850-1968	Service individuel d'écoute et d'accompagnement pour les endeuillés. Groupes pour proches aidants endeuillés Prêt de livres gratuit sur le sujet

« Ne perdez jamais espoir, lorsque le soleil se couche, les étoiles se lèvent. »

Anonyme

17. Espoir

Nous espérons que ce recueil vous aura éclairé et même réconforté. Nous sommes disponibles pour vous si vous désirez poursuivre vos réflexions avec un intervenant. N'hésitez pas!

Nous vous souhaitons de conserver le souvenir tout en laissant place à l'avenir.

Pour conclure, voici un texte d'espoir rédigé par Paul Eluard :

J'ai écrit ton nom sur le sable,
Mais la vague l'a effacé.

J'ai gravé ton nom sur un arbre,
Mais l'écorce est tombée.

J'ai incrusté ton nom dans le marbre,
Mais la pierre a cassé.

J'ai enfoui ton nom dans mon cœur,
Et le temps l'a gardé.

Nous sommes là pour vous!

Groupes de soutien

Soutien individuel

Conférences diverses

Journal Soutenir, Clic-info, Infolettre

APPAD
L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

819 850-1968
www.appad.ca
info@appad.ca